



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Питание — это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.



ФАСТ – ФУД «МУСОРНАЯ ЕДА».



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные жиры. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».



Газировка



В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.



Картофель фри, чипсы



В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.



Жевательная резинка



В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.



Другие вредные продукты



ВЕЩЕСТВА, СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОДУКТЫ



-Белки

-Жиры

-Углеводы

*- Минеральные
вещества*

-Витамины

-Вода

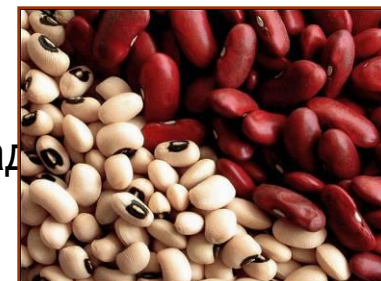


БЕЛКИ

- строительный материал клеток живого организма
- необходим для роста, развития и обмена веществ в организме
- **недостаток** приведет к заболеваниям: малокровие, задержка роста, инфекции
- **избыток** приводит к перегрузке печени, почек.

Растительные: рис, соя, горох, бобы, крупа, хлеб и т.д.

Животные: мясо, рыба, молоко, яйца и т. д.



ЖИРЫ



- это строительный материал для мозга и нервной системы.
- источник энергии, предохраняющий организм от охлаждения
- наиболее богаты энергией, улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости
- избыток** способствует развитию болезни сердца, ожирению



Растительные: подсолнечное масло, облепиховое масло, оливковое масло, соевое масло и т. д.

Животные: сливочное масло, свиной жир, куриный жир, сметана и т.д.



УГЛЕВОДЫ



•это топливо для клеток, как бензин для машины. Это основной источник энергии для подвижных игр, физической и умственной работы

•**избыток** приводит к нарушению обмена веществ, ожирению
Содержится:

•в картофеле, муке, крупах, макаронных изделиях

•в меде, во фруктах, молоке, сахаре, конфетах.

•в сырых овощах - капусте, моркови, баклажанах ит.д.



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



ВОДА



- ВХОДИТ В СОСТАВ ВСЕХ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ
- ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ ВСЕХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



ВИТАМИНЫ



- повышают сопротивлени^е организма заболеваниям
- регулируют работу органов



Витамин А



Витамин роста и зрения, делает кожу более упругой.



Витамин В₁



Рост, переваривание пищи, умственные способности.



Витамин В₂



Уменьшает стрессы, укрепляет кожу, ногти, волосы, улучшает зрение.



Витамин В₁₂



Способствует росту, улучшению аппетита, снижает раздражение, улучшает память.



Витамин С



Предохраняет от многих вирусных заболеваний.



Витамин Д



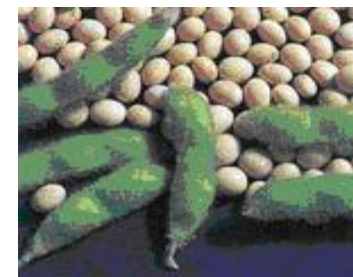
Стимулирует рост ногтей. Организм сам производит этот витамин под действием солнечных лучей, поэтому полезно гулять в солнечную погоду.



Витамин Е



Уменьшает действие вредной радиации, спортсменам помогает наращивать мускулы, замедляет старение.



КАША – МАТУШКА НАША, ХЛЕБ – КОРМИЛЕЦ



Хлеб содержит белки, жиры, витамины, минеральные вещества.



Каша улучшает пищеварение, работу печени.



ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ – ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ.



Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить в рацион питания.

Салаты из зелени с растительными маслами должны быть в рационе питания ежедневно.



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



В основании пирамиды находятся продукты, состоящие из злаков. Выше в пирамиде находятся фрукты и овощи. Далее продукты содержащие белок. На вершине пирамиды питания находятся продукты употребление которых нужно избегать



АППЕТИТ И ГОЛОД



Аппетит - это душевные переживания, потребность к определенным продуктам питания, блюдам и т.д.

Голод – это врожденный инстинкт, вызванный «пустым желудком», общей слабостью, отсутствием энергии.

Если голодный человек на вопрос: «**Хотите ли вы есть?**» отвечает: «**Да**» и не важно что, то не голодный отвечает: «Смотря что» - **ВОТ ЭТО АППЕТИТ.**



ЗАПОВЕДИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Питание должно быть **разнообразным**, **регулярным**, **умеренным**.

- Перед едой мой руки с мылом.
- Соблюдай режим питания (ешь 3-4 раза в день, интервалы между едой 3-4 часа, последний приём пищи не позднее, чем за 3 часа до сна).
- Не ешь больше, чем нужно
- Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости
- Тщательно пережёвывай пищу
- Во время еды не отвлекайся ни на что другое
- Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов
- Не забывай утром завтракать